

## nyheter och reflektioner från nordresurs

december 2012

Julen närmar sig och kanske du har beslutat hur du skall ha det eller börjat fundera på hur det skall läggas upp. Vilka traditioner är ett måste och vilka kan du släppa ?

Själv försökte jag föreslå att vi skulle släppa granen i år varpå den äldsta dottern 28 år klargör att det går hon inte med på och svärsonen utbrister ” Vad är det för hippiefasoner ?”

Det är ju så att **traditioner** att de är viktiga för att upprätthålla *stabilitet* i livet och i våra organisationer. En del traditioner kan vi *släppa* för de fyller ingen funktion längre, en del traditioner behöver *anpassas* till det nya som kommit in i ditt liv och en del kan göras *nytt* i förhållande till ditt liv nu. Att det förändras är ju det som vi säkert vet skall ske i våra liv men jag tror det är viktigt att då och då göra sig medveten om vad kan vi *släppa* - vad ger mig *stabilitet* och vad kan jag *anpassa* till det nya och vad jag göra *nytt* helt och hållet.

Är grantraditionen en stabilitet i vår familj eller skall den anpassas ?

Vi kom fram till att – jag köper granen – dottern tar in och klär den och slänger ut den – jag tror det är en anpassad tradition!

Själv har ju flyttat i år och förändrat en hel del i livet – just nu letar jag efter det som ger stabilitet och är nyfiken på vad som blir nytt och det är både spännande och lite rädd är jag men det är en bra rädsla och det är ju skillnad rädslor – så du kan ju också fundera över din värsta rädsla och din bästa rädsla.

En viktig sak av allt jag lärt mig detta år är att den nya hjärnforskning som har exploderat de sista 10 åren har kommit fram till att du behöver mata din hjärna med 7 saker för att du skall fortsätta utvecklas och må gott i livet. Vi möts av enormt stor mängd intryck varje minut och jag vill skicka med dig ett tips som du vill ta fasta på det nästa år **om du vill**.

### Tallriksmodell för hjärnan

#### Mata din hjärna med

1. Sovtid – hjärnan behöver sorteringstid
2. Fysisk tid – motion – syresätter cellerna och ökar omsättningen i hjärnan
3. Fokus tid – hjärnan vill ha problem att ta tag i – korsord, pussel
4. Mötestid – hjärnan vill ha kontakt och möte med maten, naturen och människorna
5. Lektid – lära sig något nytt bara för det är kul
6. Slö tid – låta allt strömma igenom ex titta ut i ett tågfönster
7. Inåt tid – att medvetet rikta uppmärksamheten inåt - mindfulness

Förmodligen gör du en del av detta men är det något du skulle vilja göra mer av nästa år på för att du och din hjärna skall må gott och utvecklas.

Förändringens år har det varit för mig – hur har det varit för dig ?

Så det jag önskar dig just nu är att du får en liten stund över att reflektera över hur det har varit för dig under året för som alltid önskar alla omkring mig att göra just det.

Gör ett **bokslut** över året – fokusera på det du är glad för, stolt över, vad har fungerat bra - skriv ner det och känn efter i hela kroppen vad du klarat av – **NJUT!** Sen kan fundera på vilken **riktning** ditt liv skall ta 2013. Det kan vara en mening eller ett ord som betyder något för dig.

*Backa bakåt för att få energi framåt* som en av mina fantastiska chefer sammanfattade det.

**TACK ALLA** människor jag mött under detta år; kunder, uppdragsgivare, lärare, handledare, kollegor, vänner, duktiga hantverkare och familj för allt Ni lär mig och för att ni gett mig möjlighet att utvecklas, jag känner en stor glädje och tacksamhet för det.

### Jag vill önska Dig en riktigt fridfull jul och ett spännande 2013

#### Varma hälsningar

